



**Autarquia Municipal de Educação**

[www.apucarana.pr.gov.br](http://www.apucarana.pr.gov.br)



# Cardápio de Março 2022



Nutricionista: Jaqueline de Oliveira  
CRN 7434



Moradia Escolar de Apucarana



# Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



## CARDÁPIO CMEI / DE 06 A 12 MESES 01 A 04 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (28)	TERÇA (01)	QUARTA (02)	QUINTA (03)	SEXTA (04)
8:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Chá de Erva Doce * Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Requeijão Caseiro
9:30	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Papinha Feijão Cozido Omelete com Legumes Macarrão ao Sugo Salada	Papinha Feijão Cozido Sassami Grelhado Desfiado com Cebola Legumes Salteados Salada
14:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Sopa de Feijão com Carne Moída e Legumes	Risoto de Frango Desfiado com Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

\* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



*Jaqueline de Oliveira*

**NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434**

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	456 kcal	66,9 g	17,2 g	13,5 g	225 mcg	54 mg	220 mg	4,5 mg



## CARDÁPIO CMEI / DE 06 A 12 MESES 07 A 11 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (07)	TERÇA (08)	QUARTA (09)	QUINTA (10)	SEXTA (11)
8:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga	Vitamina de Frutas* Bolacha
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa com Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Desfiada Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Assado e Desfiado Legumes Salteados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Bovino Assado e Desfiado com Legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão com Frango Desfiado Legumes/Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Risoto de Carne Desfiada com Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

\* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	449 kcal	62,2 g	19,9 g	31,7 g	364 mcg	123 mg	270 mg	5,2 mg



## CARDÁPIO CMEI / DE 06 A 12 MESES 14 A 18 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (14)	TERÇA (15)	QUARTA (16)	QUINTA (17)	SEXTA (18)
8:00	Chá de Camomila * Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Chá de Camomila * Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Requeijão	Chá de Camomila * Bolacha
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo cozido Macarrão ao Sugo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída com Legumes Farofa Colorida Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada e Desfiada Polenta Cremosa Legumes / Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Bife Acebolado Desfiado Macarrão alho e óleo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Desfiado Legumes Salteados Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Canja de galinha com Legumes	Sopa de Fubá com Frango Desfiado e Legumes	Risoto de Carne Desfiada com Legumes	Escondidinho de Frango com Legumes	Sopa de Legumes com Carne Moída

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

\* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



*Jaqueline de Oliveira*  
NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	479 kcal	72 g	19,7 g	19,7 g	277 mcg	48,8 mg	200 mg	4,5 mg



## CARDÁPIO CMEI / DE 06 A 12 MESES 21 A 25 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (21)	TERÇA (22)	QUARTA (23)	QUINTA (24)	SEXTA (25)
8:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga	Vitamina de Frutas* Bolacha
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa com Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Desfiada Legumes Cozidos Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Tiras Bovinas Aceboladas Desfiada Macarrão Alho e Óleo Legumes/Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Desfiada Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Assado e Desfiado Legumes refogados Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Feijão com Carne Moída e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Escondidinho de Carne Moída de Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

\* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	465 kcal	64,3 g	19,7 g	32,3 g	341 mcg	123 mg	273 mg	5,4 mg



## CARDÁPIO CMEI / DE 06 A 12 MESES 28 A 31 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (28)	TERÇA (29)	QUARTA (30)	QUINTA (31)	SEXTA
8:00	Chá de Camomila * Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Requeijão Caseiro	Chá de Erva Doce * Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Cozido Farofa Colorida Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada e Desfiada Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão a Bolonhesa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Desfiado Legumes Cozidos Salada	
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	
16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Fubá com Carne Moída e Legumes	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

\* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira  
NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	431 kcal	62,6 g	15,3 g	17,3 g	268 mcg	52,7 mg	208 mg	4,5 mg